

## Physiotherapie Michaela Mundt

### Verspannt, gestresst und Kopfschmerz?

Uuuuh. Dieser Schmerz war neu. Plötzlich war mein Hals steif, mein Kopf ließ sich nur noch unter Qualen bewegen und mein Rücken fühlte sich an wie ein ewiger Muskelkater. Trotz zwei Tage rumliegen keine Besserung. Ich schleppte mich zum Arzt. Der wusste um meinen Stress auf Arbeit. Und verschrieb keine Medikamente! Sondern Physiotherapie?! „Natürlich“, schmunzelt Michaela Mundt. „Das ist das Beste, was dir passieren konnte.“ Solche Schmerzen das Beste? Ich guckte so böse-entgeistert, wie ich das mit meinem steifen Nacken nur konnte.

„Ja“, erklärte mir die Geschäftsführerin der „Physiotherapie Michaela Mundt“ im Hansaviertel. „Du hast doch einen Job im Büro. Da musst du viel sitzen. Oder anders gesagt: du bewegst dich zuwenig. Und höchstwahrscheinlich auch falsch. Das können wir nun ändern.“

Trotz dieses Auftakts fasste ich bald Vertrauen und wurde im doppelten Sinne lockerer. Denn die Frau versteht ihr Handwerk – und auch die Leiden des modernen Menschen. Bereits in den ersten Minuten meiner – ja was: Therapie? – erfuhr ich viel von der üblich falschen Sitzhaltung eines üblichen Innendienstlers. Klar, wusste ich

auch, was Ergonomie ist, schließlich war mein Bürostuhl teuer genug. Dass aber das Sitzen darauf nur Sinn macht, wenn Monitor und Tastatur in einer für den Körper idealen Weise mit meiner Sitzhaltung in Einklang stehen, dass das am Kinn eingeklemmte Telefon und das gleichzeitige Bearbeiten von E-Mails wahrlich nicht gelenkentlastend und der dauernde Stress nicht unbedingt gesundheitsfördernd sind, nun, das machte mir in dieser Deutlichkeit erst Michaela Mundt klar.



Kurzum: ich belastete meinen Körper falsch. Auch meine häufigen Kopfschmerzen hätten darin ihre Ursache. Nicht zu

vergessen: zum Sport komme ich kaum noch, da abends entweder die Familie oder das Bearbeiten irgendwelcher Aufträge anstehen. Ganz zu schweigen von der Ernährung.

Zeit also fürs Umkrempeln des Lebens! „Gemach, gemach.“ Michaela klopfte mir auf die Schulter. Autsch! „Genau. Deswegen zeige ich dir erst einmal Übungen, die du zu Hause, aber auch auf Arbeit anwenden kannst.“



Doch vor all diesen und anderen nützlichen Tipps und Tricks fand Michaela erst einmal heraus, welche Stellen meines Nackens, meiner Schultern und Wirbelsäule falsch belastet sind. Und so waren wir mittendrin in der so genannten Manuellen

Therapie, die ich verschrieben bekommen hatte. Auch vorbeugend mache eine solche Sinn. Selbiges gilt für die Migräne- und Kopfschmerztherapie, welche die „Physiotherapie Michaela Mundt“ für all jene Fälle anbietet, in denen diese Leiden bewegungsbedingt sind.

„Und“, meinte Michaela zum Ende meiner Therapiesitzungen: „Für dich und für viele andere Büroarbeiter sind anschließend eine Rückenschule oder Wirbelsäulengymnastik absolut empfehlenswert. Viele Krankenkassen finanzieren solche Kurse zu einem hohen Prozentsatz. Nicht zu vergessen: Wir haben noch viele andere Übungen, die Jung und Alt großen Spaß bereiten.“

Das glaub' ich ihr auf's Wort. Denn ich vergaß, zu erwähnen, dass ich nun Muskelkater an Stellen habe, wo ich nie Muskeln vermutete. „Ja, ja“, schmunzelt Michaela. „Ich sagte ja, dass du dich vorher falsch bewegt hast.“

**PHYSIOTHERAPIE  
MICHAELA  
MUNDT**



Text: Michael Lüdtko